The Use of Social Media and its Relationship with Mental Disorders among Students of Nizwa University

Ali Salim Al Adwani [(1)*]

(1) Nizwa University, Sultanate of Oman.

Received: 20/03/2024
Accepted: 20/04/2024
Published: 30/12/2024

* ***Corresponding Author:***
alisalim@unizwa.edu.om

DOI: : https://doi.org/10.59759/educational.v3i4.824

Abstract

This study aimed to uncover the nature of the relationship between the use of social media and mental disorders among Nizwa University students, and to clarify the level of these disorders and their relationship to the negative use of social media. This study was applied on a random sample of the students of Nizwa University, consisting of (204) male and female students distributed in four colleges. The study used the associative descriptive method. The study tools also included two scales; first, the scale of measuring the use of social media, which consisted of (33) paragraphss, and the scale of mental disorders which consisted of (90) paragrpahs divided into (90) paragraphs distributed on (9) dimensions. The researcher calculated the statistical averages and the standard deviations of the sample members. The t-test was used to verify the significance of the differences in the degrees of the use of social media. The results of the study showed that there were no statistically significant differences at ($\alpha \geq 0.05$) in the use of social media due to gender variable (males – females). The results also showed that the level of depression obtained the highest degree in the dimensions of mental disorders among the sample members. The study as well found a direct relationship at the level of significance ($\alpha \geq 0.05$) between the average degrees of the use of social media and the average degrees of mental disorders, and that the higher the index of the use of social media, the higher the level of mental disorders in the sample members.

Keywords: Social Media , Psychological Disorders , University Students.

Special Issue on the Conference on Learning and Teaching in the Digital Age.

استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالإضطرابات النفسية لدى طلبة جامعة نزوى

علي بن سالم العدواني[1]

(1) أستاذ مساعد، جامعة نزوى، سلطنة عُمان.

ملخص

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والاضطرابات النفسية لدى طلبة جامعة نزوى، وبيان معرفة مستوى هذه الاضطرابات وعلاقتها بالاستخدام السلبي لوسائل التواصل الاجتماعي. طُبقت هذه الدراسة على عينة عشوائية من طلبة جامعة نزوى مكونة من (204) طالب وطالبة موزعة على أربع كليات، وأُستخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي الإرتباطي، كما تضمنت أدوات الدراسة مقياسي استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والذي تكون من (33) فقرة، ومقياس الاضطرابات النفسية وتكون من (90) فقرة موزعة على تسعة أبعاد. قام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدى أفراد العينة وتم استخدام اختبار (t–test) للتحقق من دلالة الفروق في درجات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي. أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي تُعزى إلى متغير الجنس (ذكور– إناث)، كما أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الاكتئاب حصل على الدرجة الأعلى في أبعاد الاضطرابات النفسية لدى أفراد العينة، وأظهرت نتائج الدراسة أيضا وجود علاقة طردية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسط درجات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ومتوسط درجات الاضطرابات النفسية وأنه كلما ارتفع مؤشر استخدام وسائل التواصل الاجتماعي كلما ارتفع مستوى الاضطرابات النفسية لدى أفراد العينة.

كلمات مفتاحيّة: وسائل التواصل الاجتماعي – الاضطرابات النفسية – طلبة الجامعة.

مقدمة

ركزت الدراسات قبل عام (2010) على تأثير استخدام شبكات الإنترنت على الجوانب النفسية والاجتماعية والصحية للأفراد، وفي ظل التقدم العلمي الهائل والمتسارع في تكنولوجيا المعلومات والاتصالات على كافة المستويات المعرفية، ظهرت وسائل التواصل الاجتماعي لتشكل ثورة حقيقية في عالم الاتصال الافتراضي، مما أحدث تأثيراً إيجابياً وسلبياً على سلوكيات الأفراد. فأصبح الاندفاع نحو استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، وخاصة بين فئات الشباب الجامعيين وطلبة المدارس، موضع

اهتمام الباحثين التربويين والاجتماعيين من خلال إجراء مزيد من الدراسات والبحوث للكشف عن جوانبها الإيجابية والحد من آثارها السلبية على مختلف الجوانب الجسدية والنفسية والاجتماعية (Tokunaga & Rains, 2016; Hormes, Kearns, & Timko, 2014).

تمثل وسائل التواصل الاجتماعي مجموعة من التطبيقات المستندة إلى الإنترنت التي تعتمد على الأسس التكنولوجية للويب 2.0، والذي يسمح بإنشاء وتبادل محتوى المستخدمين. وقد ظهرت لأول مرة في أواخر التسعينيات، وأصبحت شائعة في عام (2003) مع ولادة "ماي سبيس" (MySpace)، مما أدى إلى إطلاق العديد من المواقع الاجتماعية مثل Facebook وTwitter، وهي مواقع الشبكات الاجتماعية (SNSs) التي تسمح للمستخدمين بإنشاء ملف تعريف عام والتفاعل مع المستخدمين الآخرين على مواقع إلكترونية متعددة (Kaplan & Haenlein, 2010; O'Reilly, 2007)

وقد قدم بويد وإليسون (Boyd & Ellison, 2007) تعريفًا لمواقع التواصل الاجتماعي، وهي: الخدمات المستندة إلى الويب التي تسمح للأفراد بإنشاء ملف عام أو شبه عام ضمن نظام مقيد، وتوضيح قائمة المستخدمين الآخرين الذين لديهم اتصال مشترك، ومن ثم عرض واجتياز قائمة اتصالاتهم من قبل الآخرين داخل النظام. وعليه، فقد تغيرت المعرفة المتعلقة بمواقع الشبكات الاجتماعية وتطورت منذ هذا التعريف المبكر، إلى أن أعاد بويد وإليسون في عام (2013) النظر في التعريف، وحاولا تحديد مواقع الشبكات الاجتماعية من خلال الأخذ بعين الاعتبار التحولات في التكنولوجيا والممارسة ضمن سياق الويب 2.0. وهي عبارة عن منصة يتم من خلالها تصفح المحتوى والتطبيقات ويتم تعديلها من قبل جميع المستخدمين بطريقة تشاركية وتعاونية (Kaplan & Haenlein, 2010).

وعرف كيم (Kim, 2010) مواقع التواصل الاجتماعي بأنها: المواقع التي تسهل للأفراد تشكيل مجتمعات افتراضية والمشاركة في المحتوى. كما عرفها أولدسبورج (Oldsboroug, 2008) بأنها: مكان اجتماعي إلكتروني يستطيع الأفراد الالتقاء فيه معاً من أجل مناقشة الأفكار المطروحة والمشاركة في المعلومات المتاحة.

وقد غيرت الشبكات الاجتماعية أنماط حياة الشباب وطريقة تواصلهم الاجتماعي مع مجتمعاتهم الافتراضية والحقيقية، مما نتج عنه آثار سلبية على المستوى النفسي والاجتماعي تمثلت في سلوكيات تشبه الإدمان وحوافز قوية أو رغبة شديدة في تصفح هذه المواقع، وحدوث اضطرابات انفعالية عند عدم

القدرة على الوصول إليها أو زيادة في استخدامها لفترة زمنية معينة. ومن أبرز هذه النتائج السلبية المحتملة: تدهور الأداء الأكاديمي، والحرمان من النوم، والعزلة الاجتماعية، وضعف النشاط الوظيفي، وعدم الشعور بالرضا، وانخفاض الكفاءة، والتقلبات المزاجية، والشعور بالقلق، واضطرابات نفسية مختلفة (Mecheel, 2010; Turel et al., 2014; K. S. Young, 1999).

ووفقاً لدراسات وأبحاث (Tamir & Mitchell, 2012; Hormes et al., 2014; Buffardi & Campbell, 2008)، تبين أن هناك عدة أسباب تجعل الأفراد يستخدمون مواقع وشبكات التواصل الاجتماعي استخداماً سلبياً، ومنها تأثير التحفيزات التي يحصل عليها الأفراد من خلال هذا الاستخدام، وما ينتج عنه من ارتفاع في مستويات هرمون الدوبامين (Dopamine) في مناطق الدماغ. كما اقترحت إحدى الأبحاث أن أي تطبيق يمكن أن يوفر مكافآت قوية ويمكن الوصول إليه بشكل منتظم من خلال الإدمان. ويعود السبب الثاني إلى مميزات الترويج الذاتي التي تقدمها وسائل التواصل الاجتماعي للأفراد، حيث توفر لهم مساحة للتعبير عن أفكارهم ومشاعرهم مع إثباتها بالتصوير الشخصي، مما ينتج عنه ارتفاع في الشخصية النرجسية للأفراد من خلال تقديم الشخص لنفسه بطريقة مواتية بما يتفق مع الذات المثالية. وقد يرتبط السبب الثالث بخصائص وسائل التواصل الاجتماعي التي تجعل الأمر سهلاً للمستخدمين على التواصل المستمر مع هذه المنصة من خلال خدمات الدفع والإخطارات وغيرها من الخدمات.

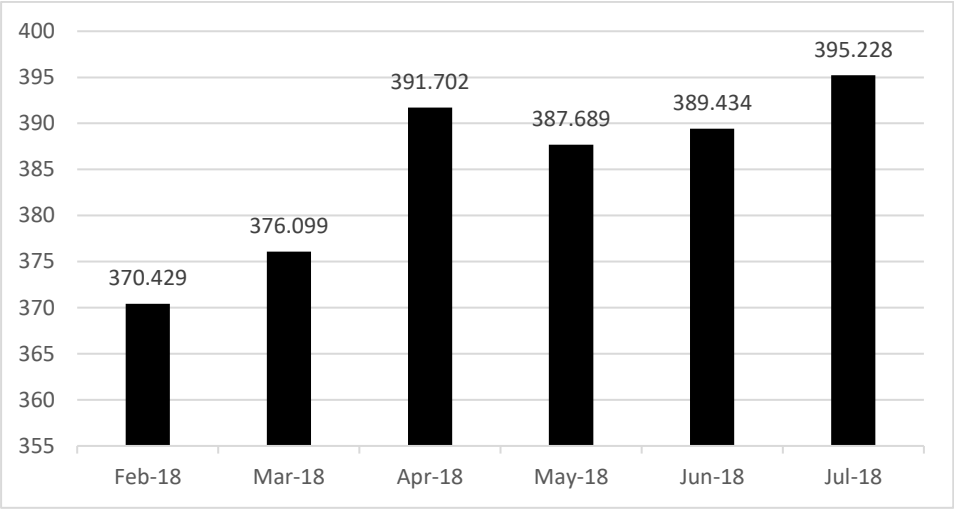
وعند استعراض النظريات العلمية المفسرة لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي، يتبين أن نظرية الاستخدام والإشباع أو الحافز (U&G) تفسر استخدام وسائل التواصل الاجتماعي من خلال الإشباع والحوافز التي يتلقاها المستخدمون لهذه الشبكات، حيث ميز الباحثون بين أنواع الدوافع المرتبطة بالاستخدام. فقد ميزوا بين الدوافع الذاتية (المدركة والمتعة) والدوافع الخارجية (الفائدة المتصورة)، ويتم ذلك من خلال اختيار المستخدمين لهذه الوسائل بما يمكن أن يشبع حاجتهم ويلبي دوافعهم ورغباتهم من أجل الحصول على نتائج خاصة (Liu, 2016).

ويفسر الاتجاه المعرفي السلوكي سلوك مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي من خلال المعارف والمعلومات التي تسبب سوء التكيف مع البيئة والمحيطين، وهي كافية لتسبب ظهور مجموعة من الأعراض المرتبطة باضطرابات إدمان شبكات التواصل الاجتماعي. فانخفاض كفاءة الذات، وتقدير الذات السلبي، والتشوهات المعرفية حول الذات تجعل الأفراد يفضلون الاندماج والتفاعل في الأنشطة

والخدمات التي تقدمها وسائل التواصل الاجتماعي، فهي تمثل أقل تهديداً من التفاعل الحقيقي (بن جديدي، 2016).

كما قدم دافيس (Davis)، المشار إليه في (النوبي، 2010)، محاولة من خلال النظرية المعرفية السلوكية لبناء نموذج يجمع بين النواتج السلوكية السببية المرتبطة باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي من خلال الأفراد الذين يعانون من ضغوط أو مشكلات نفسية كالشعور بالوحدة والاكتئاب. وهم يحملون إدراكات سلبية عن كفاءتهم الاجتماعية ويفضلون التفاعل الاجتماعي عبر هذه الوسائل لأنها تمثل لهم أقل تهديداً وخطراً، مما ينتج عنه استخدام قهري ويسبب اضطرابات نفسية متعددة.

وفي سلطنة عمان، تشير التقارير والإحصائيات للمركز الوطني للإحصاء والمعلومات (2018) إلى أعداد ونسب المستخدمين للهواتف النقالة، حيث بلغ إجمالي مستخدمي الهواتف النقالة (6.9 مليون) في (2017)، مرتفعة بنسبة 3.3% عن العام السابق. كما بلغت نسبة انتشار الهواتف النقالة لكل 100 فرد من السكان في السلطنة 150.9. في حين بلغ إجمالي استخدام السعة الدولية للإنترنت في السلطنة حوالي 341 ألف ميجابيت، كما بلغ معدل انتشار الإنترنت الثابت لكل 100 أسرة حوالي (47). وبلغ منتفعو الإنترنت إجمالاً حتى نهاية شهر يوليو (2018) حوالي (395,228). وهذه النسب والأعداد ومعدلات الإنترنت تمثل مؤشراً مهماً للبحث عن آثار الاستخدام السلبي وغير الإيجابي لوسائل التواصل الاجتماعي.



شكل (1) عدد مستخدمي الإنترنت في سلطنة عمان حتى شهر يوليو 2018

وقد أكدت العديد من الدراسات الأجنبية والعربية التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والاضطرابات النفسية دور هذه الوسائل المستخدمة في التأثير على الجوانب النفسية والسلوكية والاجتماعية مما أفرزت مجموعة من التأثيرات السلبية ومن هذه الدراسات:

دراسة سينج (Singh, 2014) هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين استخدام الفرد للفيسبوك والشعور بالوحدة النفسية وتقدير الذات والتوافق النفسي لدى مجموعتين، تكونت المجموعة الأولى من (25) طالب من طلاب المرحلة الثانوية، بينما تكونت المجموعة الثانية من (31) طالب من طلاب البكالوريوس، وقد توصلت نتائج الدراسة أن طلاب المدارس الثانوية أعلى في استخدام الفيسبوك وتقدير الذات من طلاب الجامعة، كما أن توافقهم الدراسي و العاطفي والنفسي أعلى من طلبة الجامعة.

وفي سلطنة عمان كشفت دراسة (الزيدية، 2014) العلاقة بين إدمان شبكات الإنترنت وكل من التواصل الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طلبة جامعة نزوى، تكونت عينة الدراسة من (412) طالب وطالبة، مكونة من أربع كليات، تضمنت أدوات الدراسة مقياسي إدمان شبكات الإنترنت والتواصل الاجتماعي. أظهرت النتائج عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لمقياس إدمان الإنترنت تُعزى لمتغير كلٍ من (النوع الاجتماعي، المستوى الدراسي) وكذلك وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين إدمان شبكات الإنترنت والتواصل الاجتماعي، ووجود علاقة ضعيفة بين إدمان شبكات الإنترنت والتحصيل الدراسي.

في حين كشفت دراسة (قدوري، 2015) العلاقة بين إدمان شبكات الإنترنت ببعض أعراض الاضطرابات النفسية لدى عينة من طلبة جامعة غرداية بالجزائر، تكونت عينة الدراسة من (1200) طالب وطالبة، أُستخدم المنهج الوصفي وقائمة الأعراض المعدلة على عينة الدراسة، أشارت النتائج إلى أن هناك علاقة بين إدمان استخدام شبكات الإنترنت وبعض أعراض الاضطرابات النفسية لدى عينة الدراسة، كما أن هناك فروقاً بين مدمني شبكات الإنترنت وغير مدمني الإنترنت في بعض أعراض الاضطرابات النفسية.

بعدها جاءت دراسة (الصوافي، 2015) وهدفت إلى معرفة العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وبين كل من المتغيرات الآتية: (الصف الدراسي، الجنس، المستوى التحصيلي، عدد الساعات، نوعية الوسيلة الأكثر ارتيادًا والغرض من الموقع) لدى طلبة الحلقة الثانية من التعليم الأساسي في محافظة شمال الشرقية بسلطنة عمان. تكونت عينة الدراسة من (300) طالب وطالبة. أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الصفين السابع الأساسي والعاشر الأساسي في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، كما بينت الدراسة أيضًا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تُعزى لمتغيري (الجنس والمستوى التحصيلي) في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

وفي أمريكا، كشفت دراسة ليو (Liu, 2016) العلاقة بين الدوافع الداخلية والخارجية لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي ومستويات الإدمان لدى عينة من الطلبة الجامعيين في جامعة كانساس (Kansas) شارك في الدراسة (220) طالبًا جامعيًا. أشارت نتائج الدراسة إلى أن الدوافع الذاتية الخارجية، وهي: (التواصل مع الآخرين، التفاعل مع العائلة، التفاعل مع الأصدقاء) ترتبط بمستويات إدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة الكلية. كما أشارت النتائج أيضًا إلى أن الطالبات حصلن على أعلى مستوى في الإدمان مقارنة بالطلاب الذكور. وأشارت النتائج إلى أن العوامل الدافعية الداخلية الهامة شملت (هدر وقت الفراغ، البحث عن الترفيه بعيدًا عن الضغوط والمسؤولية، والاسترخاء).

في حين جاءت دراسة (يونس، 2016) للتعرف إلى العلاقة بين إدمان شبكات التواصل الاجتماعي والاضطرابات النفسية بأبعادها لدى طلبة جامعة غزة في فلسطين. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي وتكونت عينة الدراسة من (619) طالبًا وطالبة. أشارت النتائج إلى وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين إدمان شبكات التواصل الاجتماعي وبين الدرجة الكلية للاضطرابات النفسية. كما

أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية لمقياس إدمان شبكات التواصل الاجتماعي تعزى لمتغير الجنس.

ثم تأتي دراسة سابلي (Suplee, 2016) للتعرف إلى العلاقة بين وسائل التواصل الاجتماعي واضطرابات صورة الجسم واضطرابات الأكل. شارك في الدراسة (746) طالبًا، تراوحت أعمارهم بين (18–30) سنة وكانت في ثلاث جامعات في جنوب كاليفورنيا. أشارت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بدرجة صغيرة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وعدم الرضا عن صورة الجسم.

وفي سلطنة عمان أيضًا، جاءت دراسة (الكندي والرشيدي، 2016) لمعرفة وصف وتفسير استخدامات طلاب جامعة السلطان قابوس لشبكات التواصل الاجتماعي والإشباعات المتحققة. استخدما المنهج المسحي لعينة قوامها (394) طالبًا من مرحلة البكالوريوس بالجامعة. أشارت نتائج الدراسة إلى أن اليوتيوب كان أكثر شبكات التواصل الاجتماعي استخدامًا من قبل المبحوثين، وأن المواضيع الأكثر تفضيلًا في هذه الشبكات هي المواضيع الترفيهية والثقافية والاجتماعية. وأشارت نتائج الدراسة أيضًا إلى أن أهم دوافع استخدام المبحوثين لشبكات التواصل الاجتماعي هي حب الاستطلاع، والبحث عن الأخبار والمعلومات، وأهم الإشباعات المتحصلة هي الأخبار والمعلومات، والتواصل مع الأصدقاء، والتسلية.

ثم جاءت دراسة بوليا (Puglia, 2017) لتؤكد العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وتأثيرها على صورة الجسم والدوافع المرتبطة بهذا الاستخدام، حيث استخدم المنهج المسحي على عينة من الطالبات مكونة من (339) طالبة. أشارت النتائج إلى وجود ارتباط بين الدوافع لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي مقارنة بصورة الجسم، سواء كانت سلبية أم إيجابية. كما أظهرت نتائج الدراسة أن الفيسبوك يعتبر من أكبر العوامل المؤثرة في عدم رضا الفرد عن صورة الجسم.

وبعدها جاءت دراسة مارانتز (Marantz, 2017) وهدفت إلى الكشف عن العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وتشخيص اضطرابات الشخصية الحدية لدى البالغين في كندا. شارك في الدراسة (31) بالغًا، تكونت فقرات المقياس من (24) فقرة. أشارت النتائج إلى وجود علاقة بدرجة متوسطة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وتأثيرها على الحالة المزاجية. كما يوصي الباحث بالحاجة إلى مزيد من الأبحاث المكثفة بقصد تطبيق الدراسة على عينة أكبر حتى تعطي نتائج أدق.

وفي السعودية هدفت دراسة (خليوي، 2017) إلى رصد العلاقة بين مواقع التواصل الاجتماعي وبعض الاضطرابات النفسية (الاكتئاب – القلق – الانطواء) لدى طلبة جامعة شقراء بالمملكة العربية

السعودية تكونت عينة الدراسة من (210) طالبة، موزعة على أربع كليات، تراوحت أعمارهن (20 – 22) سنة، أُستخدم المنهج الارتباطي التحليلي، أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية طردية بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي و بين (الاكتئاب – القلق – الانطواء)، وأنه بالإمكان التنبؤ بإصابة الطلبة ببعض الاضطرابات النفسية في ضوء درجة استخدامهم لمواقع التواصل الاجتماعي.

ويُلاحظ من الدراسات السابقة أن بعضها تناول موضوع استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالاضطرابات النفسية كدراسة (قدري، 2015؛ Liu, 2016؛ يونس، 2016؛ Suplee 2016؛ Marantz, 2017؛ خليوي، 2017) وقد اتفقت متغيرات هذه الدراسة مع الدراسات السابقة بينما اختلفت دراسة (الزيدية، 2014؛ الصوافي، 2015) في تناولها متغير التحصيل الدراسي وبعض المتغيرات مع وسائل التواصل الاجتماعي، في حين اتفقت دراسة (الكندي والرشيدي، 2016؛ Liu, 2016) للكشف عن الاشباعات والحاجات لطلبة الجامعات إلا أن دراسة (Liu, 2016) تناولت هذه الدوافع مع الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي. ومن حيث أحجام العينات لهذه الدراسات فقد تراوحت بين أقل حجماً كما في دراسة (Marantz, 2017) وتكونت من (31) بالغاً، وأعلى حجماً كما في دراسة (قدوري، 2015) وتكونت من (1200) طالب، بينما اتفقت الدراسة الحالية مع بقية الدراسات في تراوح أحجامها بين (200 – 800) طالباً. ومن حيث استعراض الباحث لمنهج الدراسات السابقة تبين أن أغلبها تكون من المنهج الوصفي الارتباطي وقد اتفق منهج الدراسة الحالية مع هذه الدراسات إلا دراستي (الكندي والرشيدي، 2016 ؛ 2017 , Puglia) فقد تكونتا من المنهج المسحي. أما من حيث النتائج التي أسفرت عنها الدراسات السابقة فقد تبين أن جميعها أكد تأثير وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالاضطرابات النفسية مع جود تفاوت في مستويات هذه الاضطرابات بدرجة (صغيرة – متوسطة – كبيرة)، كما أكدت بعضها علاقة وسائل التواصل الاجتماعي ببعض المتغيرات الأخرى.

مشكلة الدراسة وأهدافها وأسئلتها / فرضياتها

تكمن مشكلة الدراسة من خلال الإحصائيات والتقارير السابقة التي كشفت عن تزايد أعداد ونسب المستخدمين لشبكات التواصل الاجتماعي في سلطنة عمان، وخاصة لدى طلاب الجامعات، وهي المرحلة التي صنفها أريك أريكسون (Erik Erikson) بمرحلة الكشف عن الهوية، وتشكيل

الاستقلالية، والبحث عن الأصدقاء، وتكوين العلاقات، وإشباع الرغبات. وحيث إن وسائل التواصل الاجتماعي تعتبر من أكبر العوامل التي تساعد على تكوين ذلك، جاءت هذه الدراسة لتبرز تأثير هذه الوسائل على الأفراد، وخاصة بين طلاب الجامعات.

كما تبرز مشكلة هذه الدراسة من خلال نتائج بعض الدراسات (Raymer, 2015; Thompson & Lougheed, 2014) التي تشير إلى أن الإفراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لا يؤثر سلبًا على الجانب الجسدي فحسب، وإنما يمتد ليشمل العلاقات الاجتماعية والشخصية، لأن نتائجها لا تقتصر على ضياع المسؤولية الشخصية، بل تشمل أيضًا المسؤولية الأخلاقية تجاه أنفسهم والمجتمع.

وتتبلور مشكلة هذه الدراسة من خلال دراسة تشو وايدق (Chou & Edge, 2012) ودراسة فيلنجس (Fellings, 2015) التي تبين أن الأفراد الأكثر استخدامًا لوسائل التواصل الاجتماعي يعتقدون أن الآخرين يعيشون حياة أسعد منهم، خاصة عندما ينظرون إلى صور العرض الخاصة بالمستخدمين. مما يرتبط استخدام هذه المواقع بشكل متكرر بالمعاناة النفسية، وانخفاض تقدير الذات، والاكتئاب، والقلق، وفقدان الثقة بالنفس.

كما تكمن مشكلة هذه الدراسة في تناولها لأحد الموضوعات الهامة من الناحية النفسية للأفراد، وهي الاضطرابات النفسية بأنواعها المختلفة كالقلق، والضغوط النفسية، والاكتئاب، التي أخذت في الزيادة لدى مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي، وذلك من خلال الإحصائيات والتقارير العالمية والمحلية (Dick, 2013; Pantic et al., 2012; Rosen et al., 2013)، ولما يترتب عليها من الاعتداءات الشخصية وصور الإيذاء النفسي والاجتماعي لدى الأفراد.

كما تبرز مشكلة الدراسة في تركيز الكثير من الأبحاث والدراسات على مواقع تواصل اجتماعي معينة مثل الفيسبوك (Facebook)، ولا يمكن تعميم نتائجها على بقية مواقع التواصل الاجتماعي الأخرى. كما لم توضح بعض الدراسات المعايير المحددة للاستخدام الإيجابي والسلبي، وهذا يشير إلى أن هناك مستويات معينة قد تصل بالأفراد إلى الإدمان. وفي المقابل، عدم وجود أداة موحدة لقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي أدى إلى استخدام معايير غير متناسقة، مما جعل من الصعب إجراء مقارنات بين هذه الدراسات، وكذلك ظهور بعض الاضطرابات النفسية لدى طلبة الجامعات والكليات وعدم معرفة مسبباتها.

وعند محاولة الباحث مسح الدراسات السابقة التي أُجريت في سلطنة عُمان للكشف عن العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والاضطرابات النفسية فلم يتسنَ له العثور (حسب حدود

علمه وإطلاعه) إلا على عدد قليل من الدراسات ركزت الأولى على إدمان الإنترنت وعلاقته بالتواصل الاجتماعي والتحصيل الدراسي (الزيدية، 2014)، بينما ركزت دراسة (الصوافي، 2015) على استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقتها ببعض المتغيرات، في حين ركزت دراسة (الكندي والرشيدي، 2016) على استخدام طلبة جامعة السلطان قابوس لشبكات التواصل الاجتماعي والاشباعات المتحققة، أما الكشف عن العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالاضطرابات النفسية فلم يتسنَ للباحث العثور(حسب حدود علمه وإطلاعه) على أي دراسة أُجريت في سلطنة عُمان. وبناءً على ما تقدم، تبلور لدى الباحث فكرة إجراء هذه الدراسة والتي تتلخص مشكلتها في الكشف عن العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والاضطرابات النفسية لدى طلبة الجامعة.

أهداف الدراسة

هدفت هذه الدراسة إلى التحقق من الآتي:

1- التعرف إلى مستوى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى أفراد العينة.
2- التعرف إلى الفروق في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى أفراد العينة حسب نوع الجنس.
3- الكشف عن مستوى الاضطرابات النفسية وأبعادها لدى أفراد العينة.
4- معرفة الفروق بين درجات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والدرجة الكلية للاضطرابات النفسية بأبعادها.
5- الكشف عن نوع العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والاضطرابات النفسية.

أسئلة الدراسة وفرضياتها

1- ما عدد ساعات استخدام أفراد العينة لوسائل التواصل الاجتماعي؟
2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي تُعزى لمتغير الجنس (الذكور والإناث).
3- ما مستوى الاضطرابات النفسية لدى أفراد عينة الدراسة؟

هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ومتوسط درجات الاضطرابات النفسية وأبعادها لدى أفراد عينة الدراسة.

أهمية الدراسة

تتجلى أهمية هذه الدراسة من حيث أهمية موضوعها وهي وسائل التواصل الاجتماعي الأخذة في الزيادة لدى شريحة مهمة في المجتمع ألا وهي شريحة الشباب وما أفرزته من سلوكيات سلبية واضطرابات متعددة، ويمكن أن نلخص أهميتها في جانبين:

الأهمية النظرية: أصبح الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي ظاهرة لدى جميع المستويات العمرية ويعتبر من أهم مصادر التأثير الاجتماعي وإن لم يتم تعزيز السلوك الإيجابي لدى مستخدمي هذه الوسائل الاجتماعية فإنه سيترتب عليها أفعال وممارسات اجتماعية سلبية تتشكل بمظاهر متعددة منها عدم الشعور بالمسؤولية والعزلة الاجتماعية والإنطواء والهروب من الواقع، كما تظهر أهمية هذه الدراسة من اهتمام المؤسسات التربوية والمراكز الإرشادية بموضوع الاضطرابات النفسية الآخذة في الزيادة لدى الشباب وما يصاحبها من مشاعر القلق والاكتئاب والوسواس المتعددة وهي تعتبر مشكلة نفسية اجتماعية؛ إن لم يتم التصدي لها لأن تضخمها وقلة التوجيه لها يساعد على تهيئة المناخ الملائم لها.

الأهمية العملية: تكمن الأهمية العملية لهذه الدراسة فيما يترتب عليها من نتائج الدراسة التي يمكن أن تساعد الأخصائيين التربويين والمرشدين النفسيين وأصحاب المؤسسات التربوية الآخرى في وضع خطط وبرامج إرشادية للحد من الاستخدام السلبي لهذه الوسائل الاجتماعي ووضع برامج إرشادية أخرى لخفض بعض الاضطرابات النفسية لدى الشباب ومساعدتهم في التوافق النفسي والاجتماعي.

حدود الدراسة:

تتحدد الدراسة الحالية بالتعرف إلى العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والاضطرابات النفسية، وتم تقسيم حدود هذه الدراسة إلى الآتي:

1. الحد المكاني: جامعة نزوى – نزوى. سلطنة عمان
2. الحد الزماني: فصل الصيف 2018.
3. الحد البشري: اقتصرت هذه الدراسة على الطلاب المسجلين في البرنامج الصيفي بجامعة نزوى
4. الحد المنهجي: تحددت هذه الدراسة بصدق، وثبات المقاييس التي طُبقت على أفراد العينة.

التعريف الإجرائي لمصطلحات الدراسة

- **استخدام وسائل التواصل الاجتماعي:** هو سلوك ينتج عنه استخدام الفرد لوسائل التواصل الاجتماعية لفترات طويلة مع عدم الشعور بالوقت، وكذلك عدم القدرة على الاستغناء عنها والبعد عن التواصل الاجتماعي الحقيقي ويقاس إجرائياً: بالدرجة التي يحصل عليها المبحوث على مقياس استخدام وسائل التواصل الاجتماعي المُعد للدراسة.
- **الاضطرابات النفسية:** هي الأعراض السلوكية والنفسية والانفعالية غير السوية التي توثر على الفرد وتجعله يشعر بمجموعة من الاضطرابات وتقاس إجرائياً: بالدرجة التي يحصل عليها المبحوث على قائمة مقياس الاضطرابات النفسية المُعد للدراسة.

الطريقة وإجراءات الدراسة

أولًا: منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي الإرتباطي التحليلي للكشف عن العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والاضطرابات النفسية لدى طلبة الجامعة والذي يصف الظاهرة ويعبر عنها تعبيراً كمياً وكيفياً بحيث يؤدي إلى الوصول إلى فهم علاقة هذه الظاهرة وجمع المعلومات وتصنيفها وتحليلها.

ثانيًا: مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة جامعة نزوى الملتحقين ببرنامج الفصل الصيفي لعام 2018 والبالغ عددهم (3466) طالباً وطالبة حسب إفادة عمادة القبول والتسجيل بالجامعة والذي تم توزيعهم على أربع كليات وهي (كلية العلوم والآداب، الصيدلة والتمريض، الاقتصاد والإدارة ونظم المعلومات، الهندسة والعمارة).

ثالثًا: عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة الأولية من (239) طالب وطالبة والذي تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة موزعين على أربع كليات، وبعد استبعاد (35) استبانة بنسبة (14.6 %) لعدم امتلاكهم

حساباً في وسائل التواصل الاجتماعي تبقى لدى الباحث (204) استبانة للطلبة المستخدمين لشبكات التواصل الاجتماعي تم اختيارهم كعينة أساسية للدراسة، والجدول رقم (1) يوضح توزيع العينة حسب نوع الجنس والكليات.

جدول (1)

توزيع أفراد العينة حسب نوع الجنس والكليات

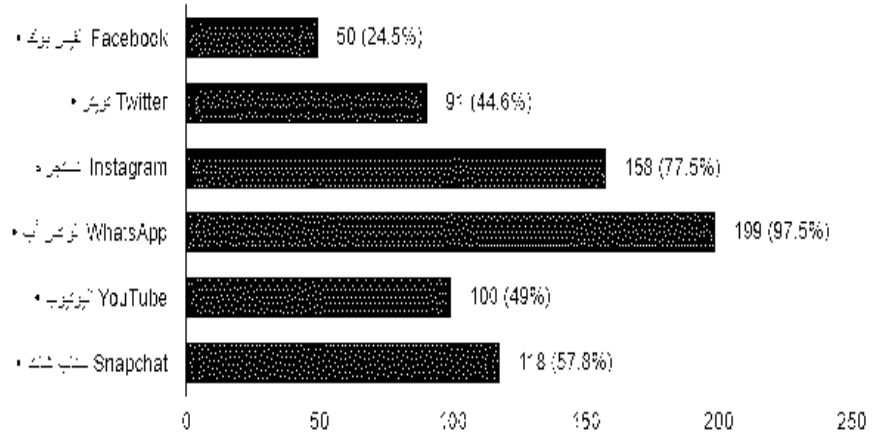
الجنس	العدد	العلوم والآداب	الهندسة والعمارة	الإقتصاد والإدارة ونظم المعلومات	الصيدلة والتمريض
ذكور	45	26	1	16	2
اناث	159	58	14	76	11
الإجمالي	204	84	15	92	13

وقد تبين من خلال نتائج المعلومات العامة للإجابة عن مقياسي الدراسة نسبة استخدام طلبة جامعة نزوى الملتحقين بالبرنامج الصيفي لشبكات التواصل الإجتماعي وهي موضحة حسب الجدول الآتي:

جدول (2)

نسبة استخدام شبكات التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة

شبكات التواصل الاجتماعي	العدد	النسبة
• الفيس بوك Facebook	50	%24.5
• تويتر Twitter	91	%44.6
• انستجرام Instagram	158	%77.5
• الواتس أب WhatsApp	199	%97.5
• اليوتيوب YouTube	100	%49
• سناب شات Snapchat	118	%57.8



شكل (2) نسبة استخدام شبكات التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة

كما تبين أيضا من خلال نتائج المعلومات العامة للإجابة عن مقياسي الدراسة أن مدة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي للطلاب حسب الساعات اليومية جاءت كما هي موضح في الجدول رقم (3) الآتي:

جدول (3)

مدة الاستخدام اليومي لشبكات التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة

الساعات	1 – 3	4 – 6	7 – 9
العدد	61	77	66
النسبة	%29.9	%37.7	%32.4

أدوات الدراسة

أُستخدم في هذه الدراسة أداتان وفيما يلي عرضاً تفصيلياً لهما:

أولًا: مقياس استخدام وسائل التواصل الاجتماعي:

استخدم الباحث في هذه الدراسة مقياس استخدام وسائل التواصل الاجتماعي الذي قام بإعداده يونس (2016)، وقد تكون من (30) فقرة تعبر عن مستوى استخدام شبكات التواصل الاجتماعي، حيث قام (يونس، 2016) بالتأكد من صدق المقياس عن طريق صدق المحكمين والصدق البنائي كما قام بالتأكد من ثبات المقياس عن طريق حساب معامل ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha والتجزئة النصفية Split– Half وقد أشارت نتائج المقياس إلى أنه يتمتع بصدق وثبات عال. أما طريقة الإجابة عن فقرات المقياس فيقوم المبحوث باختيار واحدة من البدائل الثلاث (نعم، إلى حد ما، لا) التي تصف سلوكه في استخدام هذه المواقع، وقد تراوحت درجات التصحيح (0 – 60) درجة ولغايات التصحيح فقد أُعطيت الأوزان (0،1،2) على التوالي. وقد قام الباحث بتطبيق مقياس وسائل التواصل الاجتماعي على عينة أولية قوامها (50) من طلبة الجامعة وذلك بهدف التحقق من دلالات صدق وثبات جديدة على المقياس من خلال الآتي:

- **صدق المحكمين:** تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين في مجال علم النفس والإرشاد النفسي والصحة النفسية وتم تعديله على ضوء مقترحاتهم، وآرائهم وقد تألف المقياس في صورته النهائية من (33) فقرة.

- **صدق الاتساق الداخلي:** تم التأكد من صدق المقياس من خلال حساب الاتساق الداخلي والجدول الآتي يوضح العلاقة بين فقرات المقياس والدرجة الكلية

جدول (4)

معاملات ارتباط بيرسون بين فقرات المقياس والدرجة الكلية

رقم الفقرة	معامل الإرتباط	رقم الفقرة	معامل الإرتباط	رقم الفقرة	معامل الإرتباط	رقم الفقرة	معامل الإرتباط
1	0.50	10	0.57	19	0.48	28	0.66
2	0.50	11	0.34	20	0.62	29	0.64
3	0.49	12	0.61	21	0.32	30	0.50
4	0.60	13	0.29	22	0.50	31	0.66
5	0.59	14	0.49	23	0.51	32	0.58
6	0.63	15	0.56	24	0.62	33	0.50
7	0.58	16	0.68	25	.0.72		
8	0.63	17	0.72	26	0.61		
9	0.24	18	0.51	27	0.64		

يشير الجدول رقم (4) أن جميع قيم معاملات الإرتباط بين فقرات المقياس تراوحت بين (0.24 - 0.72) وهي دالة عند مستوى ($\alpha \geq$ 0.05) و ($\alpha \geq$ 0.01) وهذا يدل على أن فقرات المقياس تتمتع بمعاملات ارتباط جيدة ودالة إحصائياً، مما يشير إلى صلاحية المقياس للإجابة عن فرضيات الدراسة.

- **صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي)**

للتحقق من صدق المقارنة الطرفية استخدم الباحث اختبار مان وتني (Mann- Whitney U Test) للمقارنة بين ما نسبته (27%) بين أدني وأعلى درجات أفراد العينة والجدول الآتي يوضح نتيجة هذه المقارنة:

جدول (5)

نتائج اختبار مان وتني Mann- Whitney U Test للمقارنة الطرفية

المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	مستوى الدلالة

أعلى 27% من الدرجات	13	20.00	260.00	- 4.337	.000
أدنى 27% من الدرجات	13	7.00	91.00		.000

يتبين من جدول (5) أن مستوى الدلالة للفروق بين أعلى (27%) من الدرجات وأدنى (27%) من الدرجات لدى أفراد العينة بلغ (0.000) وهو دال إحصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.01$) ويشير ذلك أن المقياس يتصف بالصدق التمييزي.

ثانيا: ثبات المقياس:

تم حساب ثبات المقياس عن طريق الخطوات الآتية:

1- طريقة معامل ألفا كرنباخ Cronbach's Alpha

حيث بلغت القيمة الكلية لمعامل الثبات للفقرات((0.92 وهي قيمة مرتفعة وهذا يشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات جيدة ومقبولة وكافية لأغراض الدراسة .

2- طريقة التجزئة النصفية: Split- Half

بلغت الدرجة الكلية لمعامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية (Splite –Half) (0.91) وقد تم تصحيحه بمعادلة سبيرمان – براون حيث بلغ معامل الثبات الكلي (0.92) وهذا يدل أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

ثانيًا: مقياس الاضطرابات النفسية SCL 90

استخدم الباحث في هذه الدراسة مقياس الاضطرابات النفسية والذي قاما بتصميمه كلا من ديروجيتس وليبمان وكوفي (Derogatis, Lipman & Covi, 1976) وقام بتعريبه (البحيري، 1984)، كما قام أبو هين بتقنينه على البيئة العربية (1993) ويتضمن المقياس في صورته الأولية (90) فقرة، وله تسعة أبعاد وهي(الأعراض الجسمانية، الوسواس القهري، الحساسية التفاعلية، الاكتئاب، القلق، العدواة، قلق الخوف، البارانويا التخيلية، الذهانية) حيث قام الباحث بالتأكد من صدق المقياس من خلال صدق المحكمين والصدق البنائي كما قام بالتأكد من ثبات المقياس عن طريق حساب معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية، وقد أشارت نتائج المقياس أنه يتمتع بصدق وثبات جيد. أما طريقة الإجابة عن فقرات المقياس فيقوم المبحوث باختيار واحدة من البدائل الخمس

(دائماً، كثيراً، أحياناً، نادراً، لا ينطبق) التي تصف مظاهر الأعراض لديه، وقد تراوحت درجات التصحيح (0 – 360) درجة ولغايات التصحيح فقد أُعطيت الأوزان (4،3، 2، 1،،0) على التوالي. وقد قام الباحث بإجراء دلالات صدق وثبات جديدة على المقياس من خلال الآتي:

- **صدق المحكمين:** تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين في مجال علم النفس والإرشاد النفسي والصحة النفسية وتم تعديله على ضوء مقترحاتهم، وآرائهم وقد تألف المقياس في صورته النهائية من (90) فقرة موزعة على تسعة أبعاد، وهي (الأعراض الجسمانية، الوسواس القهري، الحساسية التفاعلية، الاكتئاب، القلق، العداوة، قلق الخوف، البارا نويا التخيلية، الذهانية) والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول (6)

توزيع فقرات المقياس على الأبعاد

الرقم	البعد	عدد العبارات	أرقام العبارات
1	الأعارض الجسمانية	12	40-1-53-4-48-27-49-12-56-58-52-42
2	الوسواس القهري	10	3-65-28-10-55-46-9-51-38-45
3	الحساسية التفاعلية	9	73-69-61-41-37-36-34-21-6
4	الاكتئاب	13	79-71-54-32-31-30-29-26-22-20-15-14-5
5	القلق	10	86-80-78-72-57-39-33-23-17-2
6	العداوة	6	81-74-67-63-24-11
7	قلق الخواف	7	50-82-75-70-47-25-13
8	البارانويا التخيلية	6	8-18-43-68-76-83
9	الذهانية	10	90-81-87-85-84-77-62-35-16-7
10	عبارات إضافية	7	19-60-44-64-66-59-89

- **صدق الاتساق الداخلي:** كما تم التأكد من صدق المقياس بطريقة الاتساق الداخلي حيث تم حساب معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول (7)

معاملات ارتباط بيرسون لفقرات مقياس الاضطرابات النفسية والدرجة الكلية

رقم الفقرة	معامل الإرتباط	رقم الفقرة	معامل الإرتباط	رقم الفقرة	معامل الإرتباط	رقم الفقرة	معامل الإرتباط	رقم الفقرة	معامل الإرتباط
1	0.52	21	0.76	41	0.74	61	0.76	81	0.71
2	0.61	22	0.79	42	0.78	62	0.74	82	0.68
3	0.65	23	0.74	43	0.66	63	0.37	83	0.73
4	0.59	24	0.66	44	0.73	64	0.74	84	0.75
5	0.69	25	0.67	45	0.74	65	0.66	85	0.71
6	0.64	26	0.58	46	0.68	66	0.73	86	0.75
7	0.67	27	0.74	47	0.73	67	0.69	87	0.78
8	0.54	28	0.66	48	0.70	68	0.69	88	0.70
9	0.60	29	0.75	49	0.76	69	0.65	89	0.74
10	0.73	30	0.76	50	0.64	70	0.71	90	0.60
11	0.64	31	0.76	51	0.63	71	0.77		
12	0.65	32	0.80	52	0.72	72	0.68		
13	0.69	33	0.74	53	0.71	73	0.69		
14	0.72	34	0.75	54	0.72	74	0.69		
15	0.72	35	0.75	55	0.75	75	0.68		
16	0.73	36	0.72	56	0.80	76	0.68		
17	0.68	37	0.65	57	0.70	77	0.71		
18	0.66	38	0.73	58	0.77	78	0.75		
19	0.65	39	0.68	59	0.68	79	0.63		
20	0.62	40	0.74	60	0.72	80	0.77		

يتضح من جدول (7) أن جميع قيم معاملات الإرتباط تشير إلى أن دلالتها الإحصائية تراوحت بين (0.37 – 0.80) وهذا يعني أن مفرادات المقياس جيدة ومتماسكة، ومما يدل على

وجود تجانس داخلي للمقياس، كما تم إيجاد درجة إرتباط كل بُعد من أبعاد المقياس والأبعاد الأخرى مع الدرجة الكلية للمقياس والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول (8)

مصفوفة معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الاضطرابات النفسية

أبعاد المقياس	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	التاسع	المقياس ككل
الأول										
الثاني	0.94	-								
الثالث	0.93	0.92	-							
الرابع	0.91	0.89	0.91	-						
الخامس	0.92	0.91	0.92	0.92	-					
السادس	0.87	0.85	0.87	0.82	0.83	-				
السابع	0.91	0.88	0.90	0.89	90	0.83	-			
الثامن	0.91	0.88	0.90	0.87	0.88	0.82	0.88	-		
التاسع	0.89	0.88	0.91	0.89	0.90	0.86	0.91	0.89	-	
المقياس ككل	0.96	0.95	0.96	0.95	0.96	0.89	0.95	0.93	0.95	-

يتبين من جدول (8) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ($0.05\geq\alpha$) و($0.01\geq\alpha$) بين كل بُعد من أبعاد مقياس الاضطرابات النفسية مع الأبعاد الأخرى والدرجة الكلية وقد تراوحت القيم بين (0.82 – 0.96) وهذه المعاملات تُعد مؤشرات جيدة على سلامة المقياس واتساقه الداخلي مما يدل على الصدق البنائي للمقياس.

ثانيًا: ثبات المقياس:

للتحقق من ثبات المقياس قام الباحث بالتأكد من ذلك عن طريق الخطوات الآتية:

1- **طريقة معامل ألفا كرنباخ Cronbach's Alpha**

قام الباحث بحساب ثبات مقياس الإضطرابات النفسية عن طريق حساب معامل ألفا كرونباخ والجدول الآتي يوضح معاملات الإرتباط:

جدول (9)

معاملات ألفا كرنباخ Cronbach's Alpha لكل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية

أبعاد المقياس	معامل ألفا كرونباخ	أبعاد المقياس	معامل ألفا كرونباخ
الأعارض الجسمانية	0.98	القلق	0.98
الوسواس القهري	0.97	العدواة	0.94
الحساسية التفاعلية	0.98	قلق الخواف	0.97
الاكتئاب	0.97	البارانويا التخيلية	0.96
المقياس ككل	0.98	الذهانية	0.97

يتبين من جدول (9) أن معاملات ألفا كرونباخ تراوحت قيمها بين (0.94 – 0.98) وهي معاملات مرتفعة مما يتضح أن المقياس يتمتع بقدر مرتفع من الثبات، كما بلغت الدرجة الكلية لمعامل ثبات ألفا كرونباخ (0.98) وهو مؤشر عال وكاف للتطبيق.

2- طريقة التجزئة النصفية: Split- Half

قام الباحث بحساب التجزئة النصفية لكل بعد من الأبعاد وللدرجة الكلية وبعدها قام بتصحيح التجزئة النصفية للأبعاد بمعادلة سبيرمان – براون والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول (10)

حساب التجزئة النصفية للأبعاد وللدرجة الكلية

البعد	التجزئة النصفية	تصحيح سبيرمان – براون
الأعارض الجسمانية	0.88	0.94
الوسواس القهري	0.83	0.90
الحساسية التفاعلية	0.74	0.85
الاكتئاب	0.84	0.91
القلق	0.75	0.86
العدواة	0.64	0,78

قلق الخواف	0.78	0.88
البارانويا التخيلية	0.60	0.75
الذهانية	0.82	0.90
الدرجة الكلية	0.88	0.94

إجراءات الدراسة

بعد أن قام الباحث بتحديد مشكلة الدراسة، وأهدافها، وأهميتها، وأسئلتها وفرضياتها، وتحديد مجتمع الدراسة وعينتها وحدودها اتبع الباحث الخطوات الآتية:

1- أخذ رسالة موافقة من مكتب نائب رئيس الجامعة للبحث العلمي لتسهيل مهمة الباحث.
2- قام الباحث بعد ذلك بتطوير مقياسي الدراسة- استخدام وسائل التواصل الاجتماعي (يونس، 2016) – و مقياس الاضطرابات النفسية والذي قام بتعريبه (البحيري، 1984)، كما قام أبو هين بتقنينه على البيئة العربية (1993)- على البيئة العمانية وذلك لاستخراج دلالات الصدق عن طريق عرضهما على مجموعة من المحكمين لإبداء آراءهم وتوجيهاتهم، كما قام الباحث بإجراء دلالات ثبات جديدين للمقياسين بحيث أصبحا جاهزين للتطبيق.
3- قام الباحث بعد ذلك باختيار عينة الدراسة الحالية، وذلك عن طريق تطبيق مقياسي استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والاضطرابات النفسية على عينة الدراسة العشوائية والبالغ عددها (204) طالباً وطالبة.
4- بعدها قام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار مان وتني (Mann-Whitney U Test) لمعرفة دلالة الفروق بين درجات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، كما تم استخدام اختبار (t-test) لمعرفة دلالة الفروق بين متوسط درجات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ومتوسط درجات الاضطرابات النفسية.
5- بعدها قام الباحث بتحليل النتائج ومناقشة التفسيرات العلمية والعملية.

الأساليب الإحصائية

قام الباحث بتحليل نتائج الدراسة عن طريق استخدام برنامج الحزم الإحصائية (SPSS 20.0) Package for the Social Sciences Statistical وقد تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

1- المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية.
2- معامل ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha
3- طريقة التجزئة النصفية Split half methods

4- معامل ارتباط بيرسون Person Correlation Coefficient

5- اختبار مان وتني Mann- Whitney U Test.

6- اختبار t-test.

نتائج الدراسة وتفسيراتها

جاءت نتائج الدراسة وفقاً للأسئلة والفرضيات الي تناولتها الدراسة وهي كما يلي:

أولاً: النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الأول: ما عدد ساعات استخدام أفراد العينة لوسائل التواصل الاجتماعي؟

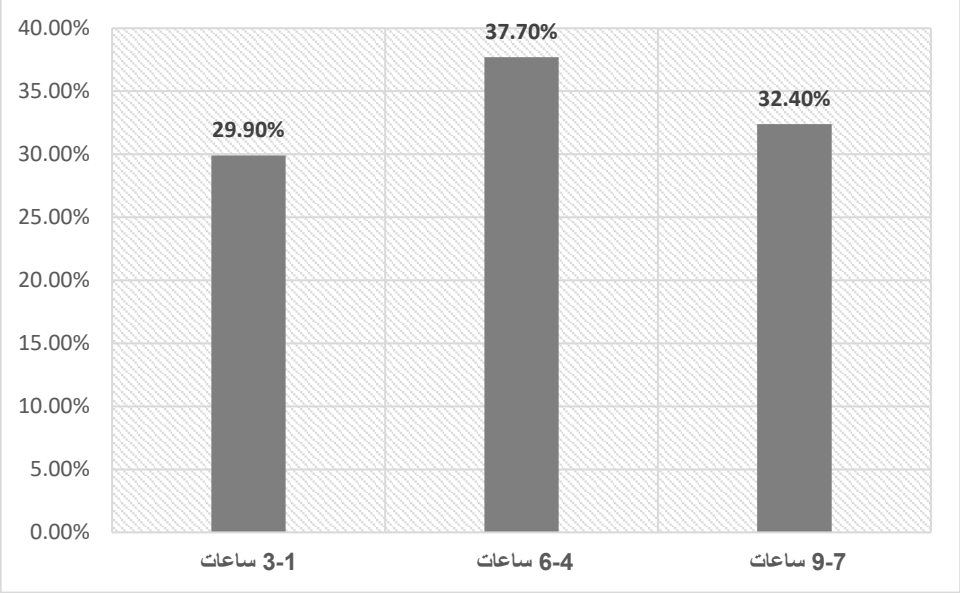
حيث تم حساب المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية لدرجات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ويتضح ذلك من الجدول الآتي:

جدول (11)

عدد ساعات استخدام أفراد العينة لوسائل التواصل الاجتماعي

عدد الساعات	عدد المستخدمين	النسبة
1 -3	61	% 29.9
4 -6	77	% 37.7
7 -9	66	% 32.4

يتبين من جدول (11) أن عدد مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي لدى أفراد العينة من (1 – 3) ساعات بلغ (29.9 %) مستخدم، بينما ارتفعت النسبة بمعدل (37.7 %) لمستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي من (4 – 6) ساعات وهذه النسبة بالنظر إلى عدد ساعات المستخدمين تعتبر مرتفعة وتقترب من مرحلة الإدمان، في حين بلغت نسبة عدد ساعات المستخدمين من (7 – 9) مقدار 32.4 % وهذه النسبة نظراً لارتفاع ساعات المستخدمين تمثل مؤشراً للإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي وذلك حسب المؤشرات العالمية وهي (38) ساعة اسبوعياً. والشكل الآتي يوضح ذلك:



شكل (3) نسب الاستخدام اليومي لوسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة

ثانيًا: النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة. ($0.05\geq\alpha$) في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي تُعزى لمتغير الجنس (الذكور والإناث).

قام الباحث بإجراء اختبار (t –test) لمعرفة دلالة الفروق لدى مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي ويتضح ذلك من خلال الجدول الآتي:

جدول (12)

اختبار t–test لدلالة الفروق في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي حسب نوع الجنس

مقياس وسائل التواصل الاجتماعي	العدد	النوع	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	الدلالة الإحصائية
الكل	45	ذكر	27.97	13.93	0.580	0.144	0.88
	159	أنثى	27.64	12.69			

يتبن من جدول (12) أن قيمة مستوى الدلالة بلغت (0.88) وهي تعتبر أكبر من مستوى الدلالة المعنوية (0.05) مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \geq 0.05$) في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي تُعزى إلى متغير الجنس (ذكور – إناث).

ثالثًا: النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الثالث: ما مستوى الاضطرابات النفسية لدى أفراد عينة الدراسة؟

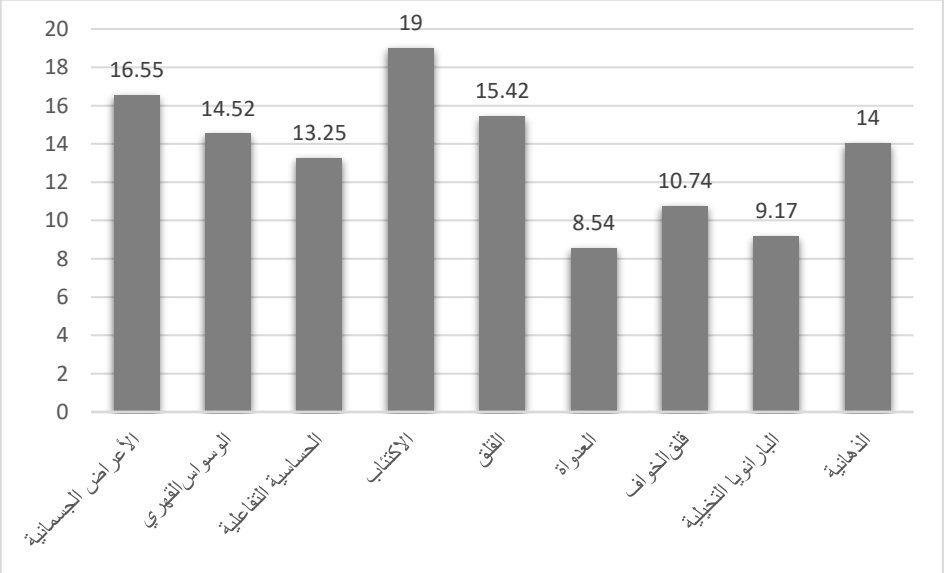
للتعرف على مستوى الاضطرابات النفسية لدى أفراد عينة الدراسة قام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية لأبعاد مقياس الاضطرابات النفسية وللدرجة الكلية ويتضح ذلك من الجدول الآتي:

جدول (13)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الاضطرابات النفسية وأبعاده لدى أفراد عينة الدراسة

مقياس الاضطرابات النفسية وأبعادها	الفقرات	الدرجة الكلية	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	الترتيب
الأعراض الجسمانية	12	48	16.55	10.88	2
الوسواس القهري	10	40	14.52	9.01	4
الحساسية التفاعلية	9	36	13.25	8.26	6
الاكتئاب	13	52	19.00	12.42	1
القلق	10	40	15.42	9.39	3
العدواة	6	24	8.54	5.44	10
قلق الخواف	7	28	10.74	6.44	8
البارانويا التخيلية	6	24	9.17	5.70	9
الذهانية	10	40	14.00	9.72	5
الاضطرابات الأخرى	7	28	11.00	7.11	7
الاضطرابات النفسية الكلية	90	360	133.34	80.15	–

يتبين من جدول (13) أن مستوى الاضطرابات النفسية لدى أفراد عينة الدراسة بلغ متوسطه العام (133.34) وبإنحراف معياري (80.15) وهو يقترب من المتوسط، في حين بلغ مستوى بُعد الاكتئاب أعلى درجة في أبعاد الاضطرابات النفسية لدى أفراد العينة بمتوسط مقداره (19.00) وبإنحراف معياري (12.42)، يليه جاء بُعد الأعراض الجسمانية بمتوسط مقداره (16.55)، وبإنحراف معياري (10.88)، بعدها جاء في المرتبة الثالثة بُعد القلق بمتوسط مقداره (15.42)، وبإنحراف معياري(9.39)، ثم جاء على التوالي بُعد الوسواس القهري بمتوسط حسابي مقداره (14.52)، وإنحراف معياري (9.01)، والذهانية بمتوسط حسابي (14.00) وإنحراف معياري (9.72) والحساسية التفاعلية بمتوسط حسابي (13.25) وانحراف معياري (8.26) وأخيراً جاء بُعد العداوة بمتوسط حسابي (8.54) وإنحراف معياري (5.44) والشكل الآتي يوضح ذلك:



شكل (3) متوسطات درجات أبعاد الاضطرابات النفسية لدى أفراد العينة

وقد جاءت نتائج هذه الدراسة متفقة مع نتائج دراسة (Rohilla & Kumar, 2015) على أن الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يؤدي إلى التدهور في الصحة النفسية من خلال

زيادة مستوى القلق، والاكتئاب، والشعور بالوحدة، والسلوك القهري، والنرجسية، وهو يعتبر مصدر قلق كبير يجب التصدي له. وهو ما اتفقت عليه أيضًا نتائج كل من دراسة (Matsue, 2010; Edinger, 2010) في وجود علاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وارتفاع مؤشرات الاضطرابات النفسية. كما اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة أبو ركاب وقوته (2010) في ارتفاع مؤشر الاكتئاب من بين بقية الأبعاد، إلا أنها اختلفت في البعد الثاني والثالث. ويرجع ذلك إلى التقارب في العينة التي تشمل طلبة الجامعات وما تتطلبه هذه المرحلة من خصائص العمر ومتطلبات الجوانب النفسية والاجتماعية.

في حين اختلفت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة يونس (2016) من حيث ترتيب أبعاد الاضطرابات النفسية لدى عينة الدراسة. حيث احتل بُعد القلق المرتبة الأولى، ويليه بُعد البارانويا التخيلية، ثم بُعد الوسواس القهري. في حين نجد أن بُعد الاكتئاب تصدَّر المرتبة الأولى في هذه الدراسة، ويليه بُعد الأعراض الجسمانية، ثم بُعد القلق في المرتبة الثالثة. ويرجع هذا الاختلاف إلى طبيعة اختلاف البيئة بين أفراد العينتين. حيث أن طبيعة البيئة في دراسة يونس (2016) تتعرض إلى مواقف حياتية ضاغطة، مما ساعد على ارتفاع اضطرابات القلق والأعراض الجسمانية، وما نتج عنها من وسواس وغيرها من الاضطرابات. بينما نجد أن عينة هذه الدراسة ليس لديها مواقف حياتية ضاغطة لطبيعة المجتمع، كما أن الاستقرار الاجتماعي له دوره في الحياة العامة. إلا أن ما ساعد على ارتفاع معدل الاضطرابات النفسية هو الإدمان على استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

رابعاً: النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الرابع: هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ومتوسط درجات الاضطرابات النفسية وأبعادها لدى أفراد عينة الدراسة؟

قام الباحث بإستخراج نتائج اختبار بيرسون لقياس العلاقة بين متوسط درجات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ومتوسط درجات الاضطرابات النفسية لدى أفراد العينة، والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول (14)

مصفوفة معاملات الإرتباط لبيرسون لكشف العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وبين الاضطرابات النفسية وأبعادها لدى أفراد عينة الدراسة

مقياس استخدام وسائل التواصل الاجتماعي		
الاضطرابات النفسية	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الأعراض الجسمانية	0.58	0.001
الوسواس‌القهري	0.60	0.001
الحساسية التفاعلية	0.58	0.001
الاكتئاب	0.60	0.001
القلق	0.61	0.001
العدواة	0.52	0.001
قلق‌الخواف	0.55	0.001
البارانويا التخيلية	0.60	0.001
الذهانية	0.56	0.001
الاضطرابات الأخرى	0.54	0.001
الاضطرابات النفسية الكلية	0.61	0.001

تبين من خلال النتائج الموضحة في جدول (14) وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وبين الدرجة الكلية للاضطرابات النفسية وأبعادها وهذا يدل على أنه كلما ارتفعت درجات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي عند الطلبة كلما ارتفع مستوى الاضطرابات النفسية لديهم، مما يلاحظ من الجدول أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي أدى إلى ارتفاع مستوى الاكتئاب والذي جاء في المرتبة الأولى بعدها الأعراض الجسمانية ثم القلق إلى أن استمر إلى بُعد العداوة وهذا ما أكدته نتائج دراسة (Moreno, M. I., et al, 2011) في العلاقة بين وسائل التواصل الاجتماعي والاكتئاب ويعزو الباحث ذلك إلى أن المجتمع الجامعي تنتشر فيه وسائل التواصل الاجتماعي بشكل كبير وذلك وفق الإحصائيات والدراسات السابقة مما أصبح الشاب عرضة للإستخدام السلبي لهذه الشبكات الاجتماعية وهذا ما أكدت عليه نتائج دراسة

(خليوي، 2017) عندما رصدت العلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والاضطرابات النفسية (الاكتئاب – الإنطواء – القلق) بين طلبة جامعة شقراء بالمملكة العربية السعودية، وكما يعزو الباحث هذه النتيجة الذي وصلت إليها الدراسة إلى الأستخدام المفرط والشعور بالحرمان النفسي لأن هذا المرحلة تحتاج إلى إشباع في الجوانب النفسية والاجتماعية لدى الأفراد من خلال التواصل مع الأهل والأصدقاء وعليه فإن معظم الطلبة الجامعيين يكونون بعدين عن أهلهم وأقاربهم مما يولد شعوراً بالنقص والحاجة إلى التواصل معهم وهذا ما يدفع الطلبة للبحث عن وسائل الاشباع في عالم افتراضي يتوافق معهم ويلبي متطلباتهم النفسية ويبني علاقتهم وروابطهم بصورة افتراضية مما نتج عنه عزلة اجتماعية وهو ما أكدت عليه نتائج دراسة (الزيدية، 2014) من وجود علاقة عكسية بين الإدمان على سائل التواصل الاجتماعي وبين التواصل الاجتماعي. وقد جاءت نتيجة هذه العزلة والإنطواء والهروب من العالم الواقعي إلى العالم الافتراضي مجموعة من الاضطرابات النفسية كان في مقدمتها مرض الاكتئاب والأعراض الجسمانية والقلق وهذه الأضطرابات انعكاس للمشاعر السلبية والتفاعل السلبي مع العالم الإفتراضي.

التوصيات

بعد النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة، يوصي الباحث بما يلي:

1- تعميم الدراسة لتشمل الكشف عن أكبر شريحة من شباب الجامعات الأخرى لتوفير خطط علاجية مناسبة تساعدهم على التوافق النفسي والاجتماعي.
2- نشر الوعي بين الشباب في الجامعات والمدارس والمراكز المختلفة حول مخاطر الإدمان على شبكات التواصل الاجتماعي.
3- تفعيل دور مراكز الإرشاد الطلابي بالجامعات لعمل برامج توجيهية وإرشادية للطلاب حول الاستخدام الإيجابي لوسائل التواصل الاجتماعي.
4- حث الباحثين والمختصين في مجال علم النفس والإرشاد النفسي على إجراء مزيد من البحوث والدراسات حول وسائل التواصل الاجتماعي وتأثيرها على مختلف جوانب الصحة النفسية لدى الأفراد.

5- تفعيل دور مجلس البحث العلمي لتشجيع الباحثين على إجراء دراسات مسحية وتجريبية على شرائح مختلفة من الشباب في مختلف الجامعات للحد من مخاطر تأثير وسائل التواصل الاجتماعي النفسية والاجتماعية.

6- إجراء برامج إرشادية لخفض بعض الاضطرابات النفسية لدى الشباب، ومن أهمها (القلق – الاكتئاب – الوسواس القهري – الانطواء – العزلة).

7- تفعيل دور وسائل الإعلام المختلفة المرئية والمقروءة في حث الشباب على تحسين السلوك الإيجابي للاستخدام الأمثل لوسائل التواصل الاجتماعي.

المراجع

المراجع باللغة العربيّة

- أبو ركاب، اسماعيل وقوته، سمير (2010). **المشاكل النفسية والاجتماعية لدى المسنين في قطاع غزة وعلاقتها ببعض المتغيرات. فلسطين:** جمعية الوداد للتأهيل المجتمعي.
- بن جديدي، سعاد (2016). علاقة مستوى النرجسية بالإدمان على شبكات التواصل الاجتماعي" الفيسبوك" لدى المراهق الجزائري. **رسالة دكتوراه غير منشورة**، جامعة محمد خضير، الجزائر
- خليوي، أسماء فراج (2017). الاضطرابات النفسية المرتبطة باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة. **مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية والنفسية**– فلسطين، 25، (4)، 61 –101
- الزيدية، أمل علي (2014). إدمان الإنترنت وعلاقته بالتواصل الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طلبة جامعة نزوى. **رسالة ماجستير غير منشورة**، جامعة نزوى، سلطنة عمان.
- الصوافي، عبدالحكيم (2015). استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة الحلقة الثانية من التعليم الأساسي في محافظة شمال الشرقية بسلطنة عمان وعلاقتها ببعض المتغيرات. **رسالة ماجستير غير منشورة**، جامعة نزوى، سلطنة عمان.

- قدوري، يوسف (2015). إدمان استخدام الإنترنت وعلاقته ببعض أعراض الاضطرابات النفسية لدى عينة من طلبة جامعة غرداية. **مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية**– الجزائر، (19)، 271–284.
- الكندي، عبدالله والرشيدي، هلال (2016). استخدامات طلبة جامعة السلطان قابوس لشبكات التواصل الاجتماعي الإلكترونية والإشباعات المتحققة. **مجلة اتحاد الجامعات العربية للآداب –** الإردن،13 (1)، 115 – 143.
- النوبي، محمد علي (2010). **إدمان الإنترنت في عصر العولمة**. عمان، الأردن: دار الصفاء.
- يونس، بسمة (2016). إدمان شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالاضطرابات النفسية لدى طلبة الجامعة في محافظة غزة. **رسالة ماجستير غير منشورة**، جامعة الأزهر، فلسطين.

المراجع باللغة الإنجليزيّة

- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13, 210–230.
- Buffardi, L. E., & Campbell, W. K. (2008). Narcissism and social networking web sites. *Personality and social psychology bulletin,* 34(10), 1303-1314.
- Chou, H.T. & Edge, N. (2012). "They are happier and having better lives than I am". the impact of using Facebook on perceptions of others" lives. *Cyber psychology, Behavior and Social Networking*. 15(2). 117-121.
- Edinger (2010). Anxiety disorders. In. Dale DC, Federman DD eds. *Scientific American Medicine. 3*. New York: Healthe on/ Web Corp http://www.alukah.net/spotlight/0/40402>
- Fellings, (2015). Sex differences in depression Evidence and theory, *Psychological Bulletin*.(101) 259- 282.
- Hormes, J. M., Kearns, B., & Timko, C. A. (2014). Craving Facebook? Behavioral addiction to online social networking and its association with emotion regulation deficits. *Addiction*, 109(12), 2079-2088.
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business horizons*, 53(1), 59-68.
- Kim, W.(2010). On Social Web Sites. *Information Systems*, 35, 215-236.

- Liu, Yuchen.(2016). *From Social Media Uses and Gratifications to Social Media Addiction: A Study of the Abuse of Social Media Among College Students*. Unpublished Masters thesis. University of Kansas , partial
- Marantz, Lauren Nicole.(2017). *An Exploration of Relationships between Social Media Use and Quality of Life of Adults Diagnosed with Borderline Personality Disorder*. Unpublished Masters thesis. Royal Roads University, Canada.
- Matsue, C (2014). Psychological predictors of addictive social networking sites use: The case of Serbia. *Computers in Human Behavior*. (32)229- 234
- Mecheel.(2010). Van soon "Face book and the invasion of technological communities", N.Y،New York.
- Moreno, M. Jelenchick, L. Egan, Cox, E. Young,H. Gannon, K.& Becker, T(2011). Feeling Bad on Facebook: Depression disclosures by college students on a Social Networking Site. *Journal of Depression and Anxiety* . V28.Issue 6.P447–455
- Oldsboroug, R. (2008) Expand Your E-Mail by Starting An Online Discussion Group. *Community College Week,* 20 (19) ,16.
- O'Reilly, T. (2007). What is Web 2.0: Design patterns and business models for the next generation of software. *Communications & strategies*(1), 17.
- Puglia, Deanna R.(2017). *Social media use and its impact on body image: the effects of body comparison tendency, motivation for social media use, and social media platform on body esteem in young women*. Unpublished Masters thesis, University of North Carolina , Chapel Hill.
- Raymer, Kristine,(2015).*The effects of social media sites on self-esteem*". Theses and Dissertations. P. 284.
- Singh, Anne M.(2014). *The Relationship between Facebook use, Ionelinsee, and Self – esteem among high School and undergraduate Students* States. Degree: M.A. Dissertation , long Island University United States, New York.
- Suplee, Amanda F. (2016). *An Examination of Social Media and the Tripartite Influence Model of Body Image Disturbance.* Unpublished Ph.D. dissertation. Loma Linda University.US

- Tamir, D. I., & Mitchell, J. P. (2012). Disclosing information about the self is intrinsically rewarding. *Proceedings of the National Academy of Sciences*,
- Thompson, S, & Lougheed, E (2014).Frazzled by Facebook. An Exploratory Study of Gender Differences in Social Network Communication, among Undergraduate Men and Women. *College Student Journal*. Vol46(1).
- Tokunaga, R. S., & Rains, S. A. (2016). A Review and Meta-Analysis Examining Conceptual and Operational Definitions of Problematic Internet Use. *Human Communication Research*, 42(2), 165-199.
- Young, K. S. (1999). Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment. *Innovations in clinical practice: A source book*, 17, 19-31.